

Un interview de Mme Sarah GANDILLOT du 25/01/08 journaliste de FEMME ACTUELLE.fr



Fotolia

Comment concilier deux métiers ?

par Sarah Gandillot, Pour joindre les deux bouts ou tout simplement pour gagner plus d'argent, certains d'entre vous concilient deux jobs... Comment s'organiser, s'épanouir dans ces conditions ? Gilles Guyon, coach professionnel, nous livre ses précieux conseils.

[Existe-t-il aujourd'hui une tendance à cumuler plusieurs jobs ?](#)

En ville, les conditions de vie sont extrêmes, les rythmes beaucoup plus rapides, le niveau de vie plus élevé. Les dépenses sont accrues, alors effectivement, en surfant sur Internet et en se baladant sur les forums emplois, on peut constater cette tendance. Cela dit, moi qui vis à la campagne, je ne vois pas cela tous les jours.

[Peut-on s'épanouir professionnellement dans ces conditions ?](#)

Ce qui est important c'est d'être en accord avec ses valeurs.

Si ce choix est uniquement motivé par des raisons financières, il faut tout de même tenter de chercher le positif dans chacun de ces métiers et d'identifier les apports de cette double activité.

Il faut tenter de tenir le cap en transformant cette suractivité en énergie positive, et essayer de prendre du plaisir et non de l'envisager comme une contrainte. Il faut, calmement, retirer l'essentiel de chacune de ces activités et relever ce que chacune peut vous apporter.

Il faut se demander « à quoi je sers, qu'est ce que je véhicule, quel est mon apport pour la société ».

[Mais les motivations ne sont pas forcément financières...](#)

Si cette double activité est motivée par un vrai désir, il faut bien identifier pourquoi. Il faut qu'au moins l'un de ces deux métiers soit en adéquation avec ses valeurs. Il faut lister avantages et inconvénients de cette situation et bien évaluer les apports pour soi. Il faut bien savoir s'il ne s'agit

pas d'une fuite de sa réalité. Si le deuxième métier vient combler un manque par rapport au premier (par exemple une activité parallèle dans l'humanitaire), il faut que cela reste compatible avec la vie privée et que cela reste épanouissant. Gare à la fuite en avant !

[Justement, comment concilier ce rythme avec sa vie familiale ?](#)

Il faut tenter de définir le bon équilibre pour chaque plan : personnel et professionnel. Du côté de la vie privée, il faut s'organiser avec sa famille. Apprendre à déléguer, responsabiliser ses enfants et son conjoint, faire en sorte que tout le monde collabore.

Cela peut d'ailleurs être très positif pour toute la famille. Pour soi, avoir deux emplois, cela veut aussi dire avoir un peu plus de moyens. Du coup, il ne faut pas hésiter à prendre soin de soi sur le plan personnel. Une alimentation équilibrée, saine, est indispensable. Il faut s'autoriser à se faire aider pour les tâches ménagères et tenter de se préserver coûte que coûte des moments, même courts, pour une activité physique ou de bien-être.

[Pour en savoir plus](#)

Gilles Guyon est coach professionnel, et formateur de coachs. Il est l'auteur de « Le coaching pour tous » et « Des actions pour changer votre vie », aux éditions de la Quintessence.

Pour en savoir plus visitez le site de Gilles Guyon